

トレーニングパーク・スタジオタイムテーブル

2022/4/1~

	月	火	水	木	金	土	日	
8:30								8:30
9:00	9:15	9:15		9:15	9:15	9:15	9:15	
9:30	練功十八法 45 渡辺愛	コンディショニング ヨガ 30 前田	9:30 気功 45 篠村	入門フラダンス 30 高橋早苗	楊名時太極拳24式 45 渡辺正明	バランスボール 30 森岡	ピラティス 30 新井	9:30
10:00		10:00		10:00		10:00	10:00	
10:30	10:30	ZUMBA GOLD 45 武内		のびのび体操 30 鳴澤	10:30	練功十八法	ちびボール エクササイズ 30 新井	10:30
11:00	かんたんエアロ 45 金井	11:00	10:45	10:45	練功十八法	かんたんエアロ 30 鳴澤	10:45	11:00
11:30	11:30	練功十八法	いきいき体操 45 水村	コンディショニング エクササイズ 45 鳴澤	ステップ サーキット 45 永田	11:00	練功十八法	11:00
12:00	バレトン 45 金井	かんたんエアロ 45 森岡	12:00	12:00	12:00		かんたんエアロ 45 水村	12:00
12:30	12:30		ボディ コンディショニング 30 水村	ボル・ド・ブラ 45 岡崎	健美操 45 宮本	12:15	RITMOS 45 岡崎	12:00
13:00	バランスボール 30 佐藤新	RITMOS 45 横山	12:45	13:00		MEGADANZ 45 高橋奈津		12:30
13:30	13:15		ボル・ド・ブラ 45 岡崎	かんたんステップ 30 佐藤果純	13:15			13:00
14:00	ベーシック ステップ 45 森岡	13:30			練功十八法	13:30	ボディ コンディショニング 30 前島	13:30
14:30	14:15	いきいき体操 45 舞	13:45	13:45	いきいき体操 45 鳴澤	練功十八法	かんたんエアロ 45 森岡	14:00
15:00	ベーシックエアロ 45 mii	14:45	のびのび体操 30 水村	かんたんエアロ 45 佐藤果純	14:30	かんたんエアロ 45 久高	練功十八法	14:30
15:30	15:15	コンピネーション エアロ 45 本間	14:45	15:00	練功十八法	14:45	かんたんエアロ 45 久高	15:00
16:00	MEGADANZ 45 mii		かんたんエアロ 45 本間	15:00	かんたんエアロ 45 鳴澤	バレトン 45 fujico	15:15	15:30
16:30			筋コンディショニング	ベーシックエアロ 45 眞尾	15:45		コンピネーション エアロ 45 久高	15:30
17:00	筋コンディショニング 45 松本		16:00 new リンパマッサージ ヨガ 45 前田	16:15 new 機能美ストレッチ 45 fujico	コンディショニング ヨガ 45 前田	16:00	コア 15 久高	16:00
17:30						ベーシックエアロ 45 u-carry	16:45	16:30
18:00	17:00				17:00		ボディ コンディショニング 45 高橋優都子	17:00
18:30	ベーシック ステップ 45 松本	18:00			ボディ ファンクショナル 45 久高	DanceFit 45 u-carry		17:30
19:00	18:45	青竹 コンディショニング 30 森岡	18:15	18:00	ファンクショナル ストレッチ 30 久高		ベーシックエアロ 45 鳴澤	18:00
19:30	19:00	かんたんエアロ 45 森岡	ベーシック ステップ 45 森岡	18:15	18:30	コンピネーション エアロ 45 円谷		18:30
20:00	オリジナル エアロ 45 松本	19:10		18:55	18:45			19:00
20:30	20:15	コア 15 森岡		ベーシック エアロ 45 都平	RITMOS 45 大串	期間限定プログラム ベーシック ステップ 45 円谷		19:30
21:00	ZUMBA 45 tommy	19:45	ZUMBA 45 u-carry	20:05	19:45			20:00
21:30		20:45	ダンスエアロ 45 武内	20:05	ボル・ド・ブラ 45 大串			20:30
22:00		21:00	REEJAM 45 u-carry	21:00	ピラティス 30 大串			21:00
				コンピネーション エアロ 45 武内				21:30
								22:00


※ご不明点ありましたら、スタッフまでお声がけください。

スタジオ入場時間に関して

4月1日~入場可能時間に変更になります。

3月31日まで 全レッスン → 開始15分まで入場可能

4月1日~ 60分→15分 45分→10分 30分→5分 15分→規制無

プログラム名	時間	強難度		内容
かんたんエアロ	45/30	★☆☆		初めての方や慣れていない方、シンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。エアロビクスの基本となる動きを行います。
ベーシックエアロ	45/30	★★☆☆		弾む動作をふくみ、運動強度・難易度をレベルアップした、エアロビクスに慣れてきた方にお勧めのプログラムです。
エアロサーキット	60	★★★		弾む動作を含むエアロビクスと筋トレを交互に行います。エアロビクスと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。
コンビネーションエアロ	60	★★★★☆		このクラスからターンが含まれます。初中級の中でも運動強度、難易度を高めに設定したプログラムです。
オリジナルエアロ	60	★★★★☆		インストラクターによるオリジナリティーを生かしたクラスになります。
エアロマニア	75	★★★★☆		最も運動強度、難易度の高いプログラムです。エアロビクスに慣れている方が対象となります。
かんたんステップ（40名）	30	★★★		ステップを初めて行う方、慣れていない方にお勧めのプログラムです。ステップ台を使った昇降運動に慣れていきます。
ベーシックステップ（40名）	45	★★★★		ステップに慣れてきた方、ターンも含みつつシンプルな動きを好む方にお勧めのプログラムです。
ステップサーキット（40名）	60	★★★★		慣れてきた方向けのステップ動作と筋トレを交互に行います。ステップと筋トレを両方行いたい方にお勧めのプログラムです。
ZUMBA	60	★★☆☆		アメリカからやってきたダンス系エクササイズで、ノリノリなダンスを踊りながらダイエットが出来るエクササイズです。
ZUMBA GOLD	45	★☆☆		運動初心者の方やダンス初心者、高齢者の方にお勧めのプログラムです。バランス力の向上も望め、どんな方でも楽しめるプログラム構成になっています。
RITMOS	60	★★☆☆		世界の様々なダンスジャンルを集結し、シンプルな動きとダイナミックなアレンジのフィットネスプログラムです。
MEGADANZ	60	★★☆☆		様々なダンスの要素が入り、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
REEJAM	45	★★☆☆		HIPHOPとエアロビクスが組み合わさった、ダンスフィットネスプログラムです。
ダンスエアロ	60/45	★★☆☆		ダンスとエアロの動きをミックスしたプログラムです。しなやかさとダイナミックさを合わせたダンスエアロビクスです。
DanceFit	60	★★☆☆		エアロビクスよりもダンスを主としたプログラムです。音楽に合わせて気持ち良く踊りましょう。
入門フラダンス	30	★		フラダンスの基本動作やステップを覚えながら楽しんでいただくプログラムです。
ポル・ド・ブラ	45	★☆☆		バレエとダンスの要素を取り入れた、姿勢、筋力、柔軟性などの調整をする、ダンスコンディショニングエクササイズです。
バレトン	60/45	★★		フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のフュージョン系エクササイズです。
練功十八法	15	☆		医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。
のびのび体操	30	☆		身体をほぐし、機能改善に繋がる簡単な筋コンディショニングなどを行います。座って行うので、安心してご参加頂けます。
いきいき体操	45	☆		高齢者の方、これから運動をはじめの方にお勧めです。全身体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。
気功	60	☆		ゆったりとした動きで、からだに廻る気の調整を行い、自然治癒力を高め、健康増進を図ります。
楊名時太極拳24式	60	☆		中国古来の武術にその源を発する太極拳。簡化太極拳二十四式をもとに独自の工夫を加えた楊名時気功太極拳です。
健美操	60	☆		心と身体をリラックスさせ、総合的に調和していきます。どなたでも参加できるやさしい健康体操です。
コンディショニングヨガ	30/45	☆		ヨガとストレッチの要素を含んだ、からだの調整をしていくプログラムです。
new リンパマッサージヨガ	45	☆		リンパ管にアプローチをし、リンパの流れを良くする効果的なポーズを行います。むくみ解消や血流を良くする効果が期待できます。
ピラティス	30/45	☆		身体の芯（コア）の筋力を養い、姿勢の歪みを正して身体のバランスを整える入門プログラムです。
バレエストレッチ	45	☆		床でバレエの基本ストレッチを行います。ストレッチベースのプログラムで四肢・体幹の筋肉も養います。
青竹コンディショニング	30	☆		青竹を踏み返すことにより、足裏のツボに刺激を加え全身の血行促進を促すクラスです。
new 機能美ストレッチ	45	☆		疲労回復や柔軟性向上を目的に、身体の本来的持っている機能を目ざめさせ、美しい姿勢に導きます。
ボディコンディショニング	60/30	☆		ストレッチボールを使用し、骨盤、肩甲骨、脊柱、四肢へアプローチをします。からだ全体の調整を行っていきます。
ボディファンクショナル	45	★★★		機能的な動作のトレーニングを行いながら有酸素を織り交ぜていきます。パフォーマンスの向上や体力強化が望めます。
コンディショニングエクササイズ	45	★		健康維持のためのエクササイズ（エアロ・トレーニング）とコンディショニングを整える体操・ストレッチを行うクラスです。
バランスボール（30名）	30	☆		バランスボールを使用し、平衡感覚や筋の調整能力を楽しく養っていきます。
コア	15	☆		腹部の引き締めを集中的に行う、トレーニングプログラムです。
筋コンディショニング	15	☆		筋肉にアプローチし、調子を整えることを目的としたレッスンです。
ファンクショナルストレッチ	30	☆		筋力トレーニングとストレッチを織り交ぜて、身体を動かします。
ちびボールエクササイズ	30	☆		小さなボールを使い、筋肉やリズム感、バランス能力を養い、楽しく運動をしていきます。
強難度（★1：☆0.5）	☆（初心者） → ★★☆☆☆（中上級）		どなたでも全てのプログラムに参加可能です。	

参加定員：45名（ステップ40名・バランスボール30名）

整理券配布時間：当日8:30～配布開始

整理健に関する注意事項

1人2枚所持可能。（3本以上参加する場合・整理券を1枚消費しレッスンが終了したら、使用した道具等を片付けて、次の整理券を1枚取得してください）

お渡しする整理券は、当日のみ有効。

整理券取得後、レッスン開始までに整理券を紛失した場合、ご参加いただけなくなります。

プログラム参加に関する注意事項

入室時の手指消毒、マスク、又はネックゲイターを必ずご着用ください。（息苦しさを感じた場合、動きを止めてスタジオ隅で休憩、又はご退場をお願いします）

1人1マス。（動きの中で多少出ても構いませんが、参加者同士の距離を意識してください）

ご自身で使用した道具の除菌をお願いします。